

# ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!  
atletem se můžeš stát!

## SOUTĚŽNÍ TESTOVÁNÍ

2019

Soutěžíme s

HOLLANDIA

- Účastníci:** soutěžní testování je určeno pro děti ve věku 5 – 11 let (výjimečně i mladší), které pravidelně navštěvují přípravy v atletických oddílech/klubech
- Věkové kategorie:** děti jsou testovány podle ročníků narození: 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 a mladší
- Testovací disciplíny:** Soutěžní testování je prováděno v základních atletických disciplínách: **běhu, skoku a hodů**
- ročníky 2012, 2013, 2014 a mladší:**  
běh 20 m, skok daleký z místa a hod tenisovým míčkem
- ročníky 2010 a 2011:**  
běh 30 m, skok daleký z místa a hod kriketovým míčkem (150 g)
- ročníky 2008 a 2009:**  
běh 50 m, skok daleký z místa a hod medicinbalem (1 kg)
- Popis disciplín je podrobně rozepsán dále.

Patronkou soutěžního testování je vynikající vícebojačka, úspěšná reprezentantka

**KATEŘINA CACHOVÁ**

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)



# ATLETIKA PRO DĚTI

## BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!

atletem se můžeš stát!

### Organizace a podmínky soutěžního testování:

Soutěžního testování se může zúčastnit celý oddíl/klub nebo jen skupinka z oddílové přípravy, popř. další subjekty zapojené do projektu Atletika pro děti (atletické kroužky aj.). V letošním roce není soutěž určena pro třídní kolektivy ze základních škol (mají samostatný projekt).

Přihlášení: **do 7. dubna** přes GOOGLE formulář uvedený na odkaze:

<https://goo.gl/forms/vA3zQsi4IjxSxQYX2>

Přihláška bude potvrzena zpětným emailem!

Po přihlášení vám zašleme soutěžní kartičky pro malé atlety, do kterých se vyplní výsledky z jednotlivých disciplín.

Testování může probíhat při tréninku nebo v rámci skupinových/oddílových závodů. Není nutné absolvovat všechny disciplíny v jeden den (možno rozložit na více tréninků, popř. závodů). Není také nutné obsadit všechny kategorie/ročníky. Soutěží se ve stanovených disciplínách dle podrobného popisu (viz dále). Výsledky (všech disciplín najednou) se zapisují do připraveného Google formuláře (viz dále). Za organizaci testování, tj. vlastního provedení dle popsanych pravidel a zapsání výsledků do připraveného formuláře, zodpovídá trenér/trenérka atletické přípravy.

**Období soutěžního testování: od pondělí 15. 4. 2019 do pátku 31. 5. 2019**

### Hodnocení a odměny:

Letošní soutěž opět podporuje firma **HOLLANDIA**. Všichni účastníci obdrží od této firmy malý dárek – TETOVAČKU. Tetovačky pošleme společně s kartičkami!

Dále **HOLLANDIA** poskytla opět boxíky na jogurt pro děti, které obsadí 1.- 3. místo v každém ročníku (zvláště chlapci a dívky). Kromě boxíků od nás tyto děti dostanou diplom, tričko s logem Atletiky pro děti a drobnou odměnu.

Zajímavou cenu obdrží od **HOLLANDIA** vybraná příprava/skupinka, a to „ZDRAVÝ PIKNIK“. Podmínkou pro zařazení do výběru je zaslání fotek z vlastního testování, na kterých budou děti s nalepenou tetovačkou a zaslání závěrečné fotky s vyplněnými kartičkami (s výsledky testování). Pikniku by se měla zúčastnit i patronka soutěže **KATEŘINA CACHOVÁ**. Stejně jako při minulém testování, bude vybrána „mediálně nejaktivnější“ příprava. **Proto foťte, natáčejte, pište!** Vše pošlete na email: [irudova@atletika.cz](mailto:irudova@atletika.cz). Fotku/fotky si také přidejte na svoje sociální sítě (Facebook, Instagram) a připojte **#hollandiacz**.

Trenéři, kteří zašlou výše požadované fotky, od nás dostanou diplom a drobný dárek – za skvělé „koučování“ svojí skupinky.

### Výsledky:

Výsledky soutěžního testování vkládejte přímo do GOOGLE formulářů zveřejněných na [www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz) (od začátku soutěže tj. 15. dubna) nejpozději do **31. května do 24.00 h.** Po tomto termínu nebude již možné výsledky vložit. **POZOR** - každý ročník narození má svůj formulář! Špatně vložené výsledky se bohužel nezobrazí a vyřadí se.

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)



# ATLETIKA PRO DĚTI

## BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!

atletem se můžeš stát!

### Podrobný popis disciplín

#### **BĚH**

##### **20 m, 30 m, 50 m**

Děti startují z polovysokého startu ze startovní čáry. Vybíhají na vlastní podnět. Trenér stojí v cíli a sleduje atleta/atletku. Začíná měřit na pohyb zadní nohy a ukončuje měření, až hrud' atleta protne cílovou čáru. Běhá se na umělé dráze, popř. na jiném rovném upraveném povrchu (škvára, tráva aj.). Pokud se běží mimo dráhu, kde není vzdálenost naměřena, je nutné úsek přesně naměřit pomocí standardního pásma (ne odkrokovat). Pokud není na dráze běžecký úsek označen, doporučuje se startovní a cílovou čáru vyznačit (nakreslit), popř. označit kužely. Měří se na desetiny sekundy. U digitálních stopek se zaokrouhluje **7,81 s = 7,9 s**. Děti běhají v běžecké obuvi, nepoužívají tretry.

#### **SKOK**

##### **Skok daleký z místa**

Skáče se na žíněnce ze sady pro dětskou atletiku položené na dráze nebo trávě (upevnit sponami). Oddíly, které žíněnku nemají, použijí gymnastickou žíněnku nebo budou testovat skok na měkkém vhodném povrchu (pilinová dráha, tráva – ne však do pískového doskočiště) a použijí standardní pásmo. Atlet skáče od vyznačené čáry na žíněnce (špičkami bot se dotýká čáry). Odrazí se a skočí co nejdál dopředu, doskakuje na obě nohy. Trenér označí doskok v bodě nejbližší vyznačené k odrazové čáře (paty). Výkony se zaznamenávají v metrech - zaokrouhleny na 5 cm (např. 1,65 m). Pokud atlet doskočí mezi 2 čárky vyznačené na žíněnce, započítává se nižší údaj – čárka blíže odrazové čáře. Pokud atlet přepadne dozadu, měří se místo dotyku rukou či jinou částí těla. Každý atlet má dva pokusy, které následují hned za sebou. Započítává se lepší výkon.

#### **HOD**

##### **Hod tenisovým nebo kriketovým míčkem (150 g)**

Děti házejí od vyznačené čáry. Děti z atletické školky (ročník narození 2012 a mladší) házejí z místa tenisovým míčkem. Děti z atletické minipřípravky (ročníky narození 2010 a 2011) mohou házet kriketovým míčkem z místa nebo krátkého rozběhu. Po odhodu nesmí překročit odhodovou čáru (nezdařený pokus). Trenér sleduje dopad míčku. Dosažená vzdálenost se zaznamenává na 0,5 m (např. 8,5 m). Může se použít standardní pásmo nebo pásmo ze sady pro dětskou atletiku. Při dopadu mezi dvě čárky pásma ze sady se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáry. Každý atlet má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou. Lepší z obou výsledků se započítává.

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)



# ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!

atletem se můžeš stát!

## Hod medicinbalem (1 kg)

Děti házejí medicinbalem (oběma rukama) z místa od vyznačené čáry. Postaví se do stoje rozkročného, zakloní se, zpevní a pomocí obou rukou odhodí co nejdále směrem dopředu (pohyb připomíná autové vhazování při fotbale). Po odhodu nesmí atlet překročit odhodovou čáru (nezdařený pokus). Trenér sleduje dopad medicinbalu. Dosažená vzdálenost se zaznamenává na 0,5 m (např. 8,5 m). Může se použít standardní pásmo nebo pásmo ze sady pro dětskou atletiku. Při dopadu mezi dvě čárky pásma ze sady se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáry. Každý atlet má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou. Lepší z obou výsledků se započítává.

*POZOR: Při hodech je zvýšené riziko zranění dětí. Proto na plochu, kam dopadají míčky a medicinbaly, mají přístup pouze trenéři. Je zakázáno házet náčiním na opačnou stranu.*

Atletika pro děti Vám přeje radostné testování!

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)

